

自分でできる 体調改善



リンパコンディショニング



開催日時	申し込み開始日
① 平成30年4月20日（金） 13：30～15：00	⇒ 平成30年3月20日（火）8：30～
② 平成30年7月18日（水） 13：30～15：00	⇒ 平成30年6月18日（月）8：30～
③ 平成30年8月24日（金） 19：00～20：30 ★夜★	⇒ 平成30年7月24日（火）8：30～
④ 平成30年10月5日（金） 13：30～15：00	⇒ 平成30年9月 5日（水）8：30～
⑤ 平成31年1月16日（水） 13：30～15：00	⇒ 平成30年12月17日（月）8：30～
⑥ 平成31年2月22日（金） 19：00～20：30 ★夜★	⇒ 平成31年1月22日（火）8：30～

内 容	上肢・下肢リンパの流し方	
講 師	大河原 里美 先生	
場 所	郡山市保健所4階 大ホール	
対 象	郡山市民 各回50名（先着順）	
参 加 費	各回 500円	
持 ち 物	運動できる服装、水分、タオル バスタオル(共有マットに敷くため) またはヨガマット ※上履き不要	

主催・問い合わせ・申し込み



まるごとけんこう財団 （郡山市保健所内）

（公財）郡山市健康振興財団



024-924-2911